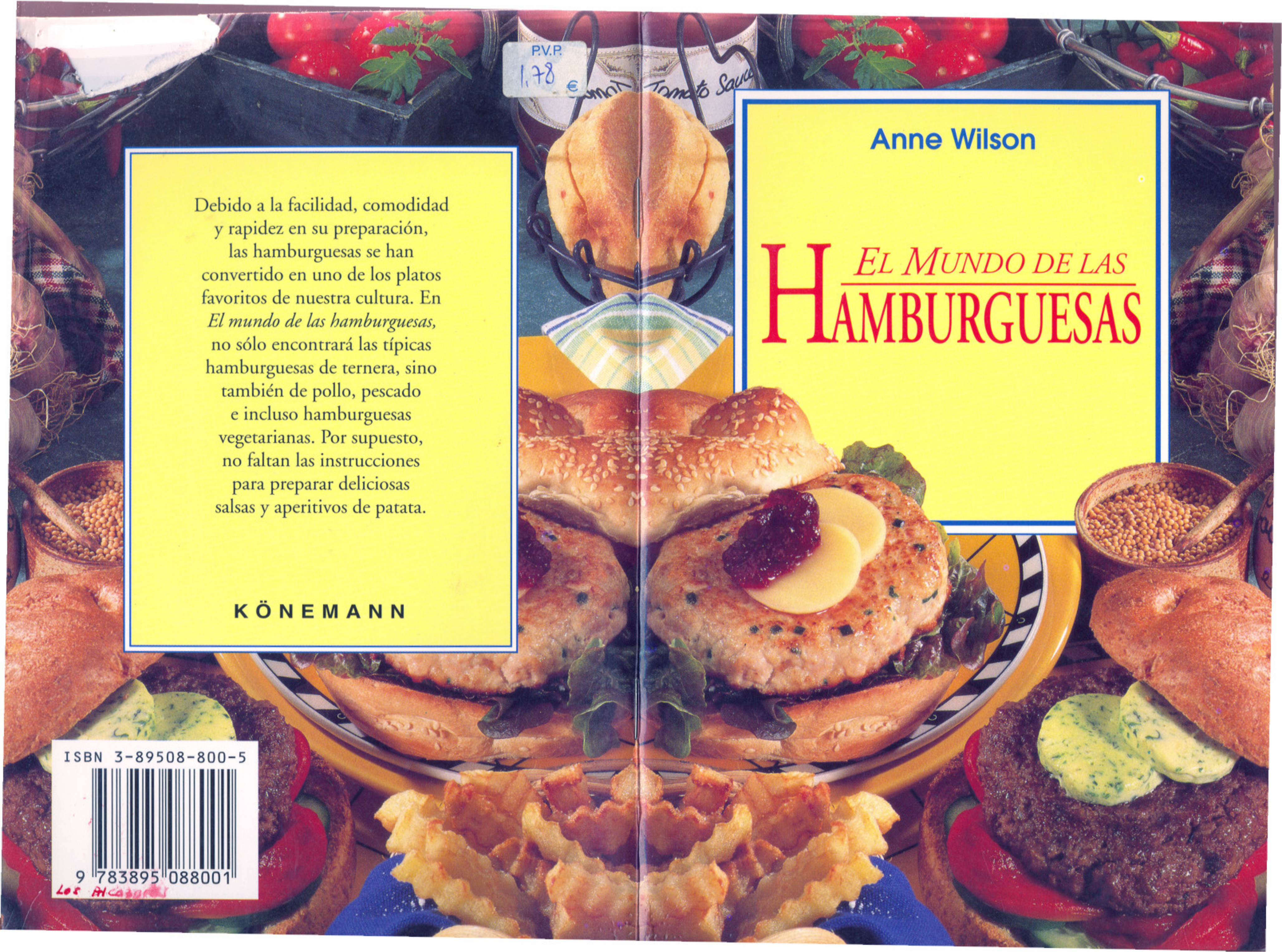


P.V.P.
1,78 €
Debido a la facilidad, comodidad y rapidez en su preparación, las hamburguesas se han convertido en uno de los platos favoritos de nuestra cultura. En *El mundo de las hamburguesas,* no sólo encontrará las típicas hamburguesas de ternera, sino también de pollo, pescado e incluso hamburguesas vegetarianas. Por supuesto, no faltan las instrucciones para preparar deliciosas salsas y aperitivos de patata.
KÖNEMANN
ISBN 3-89508-800-5
9 783895 088001
Anne Wilson
EL MUNDO DE LAS
HAMBURGUESAS

Indicaciones prácticas

Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados





En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, Wharf 8/9, 23 Hickson Road, Miller's Point, NSW 2000 Australia
Título original: *Brilliant Burgers*

Könemann Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Str. 126, D-50968 Köln
Traducción del inglés: Ester Galindo Morilla para LocTeam S.L., Barcelona
Redacción y maquetación: LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Miracle Printing Co., Ltd.
Printed in Hong Kong, China – Impreso en Hong Kong, China
ISBN 3-89508-800-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2

El Mundo de las Hamburguesas



KÖNEMANN

Patatas fritas

Son el acompañamiento perfecto de las suculentas hamburguesas. Crujientes y sabrosas, constituyen una tentación irresistible.



Cintas de patata

Pele 5 ó 6 patatas grandes, lávelas bien y séquelas con papel absorbente. Use un pelapatatas para cortarlas en forma de cintas. Llene una sartén grande con aceite hasta la mitad. Fría las cintas en tandas en el aceite bien caliente unos 3 ó 4 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Déjelas sobre papel absorbente para que se escurran. Sirva las cintas bien calientes, salpimentadas o con salsa de guindilla dulce.



Patatas mignonette

Pele 5 ó 6 patatas grandes, lávelas bien y séquelas con un papel absorbente. Córtelas en rodajas de 1 cm de ancho y haga palitos de igual anchura de cada rodaja. Llene una sartén grande con aceite hasta la mitad. Fría las patatas en tandas en el aceite bien caliente unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del fuego con unas tenacillas o una espumadera. Déjelas escurrir sobre papel absorbente. Antes de servirlas, vuelva a calentar el aceite y fría las patatas 3 minutos más, hasta que estén crujientes y doradas; déjelas escurrir. Sírvalas sazonadas con sal.

Patatas fritas rizadas

Prepare las patatas de igual forma que las patatas Mignonette, pero use un cortapatatas ondulado en lugar de un cuchillo. Llene una sartén grande con aceite hasta la mitad. Fría las patatas en tandas en el aceite bien caliente unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del fuego con unas tenacillas o una espumadera. Escúrralas sobre papel absorbente. Antes de servirlas, vuelva a calentar el aceite y fría las patatas 3 minutos más, hasta que estén crujientes y doradas; déjelas escurrir. Condiméntelas con sal o pimienta al limón.

Mondaduras de patata al queso

Lave 5 ó 6 patatas grandes, frotándolas, y séquelas con papel absorbente, pero no las pele. Pinche cada patata dos veces con un tenedor. Áselas en el horno a 210°C (190°C, gas) durante 1 hora, hasta que la piel se vuelva crujiente y el interior esté tierno. Déles la vuelta. Retírelas y déjelas enfriar. Córtelas en dos mitades y vacíelas con una cuchara dejando unos 5 mm de patata adherida a la piel. Corte cada mitad en tres trozos. Vierta aceite en una sartén, hasta llenar un tercio de la misma. Fría patatas en tandas a fuego moderado durante unos 3 minutos o hasta que estén crujientes. Déjelas escurrir. Sírvalas con queso parmesano finamente rallado, pimienta negra molida o bien con una salsa cremosa.

Patatas fritas

Pele 5 ó 6 patatas, lávelas y séquelas con papel absorbente. Córtelas a lo largo, en rodajas de 5 mm de grosor. Corte cada rodaja en palitos de 5 mm de ancho. Llene una sartén con aceite hasta la mitad. Fría las patatas en tandas a fuego moderado durante 5–10 minutos, hasta que estén crujientes. Retírelas con una espumadera y déjelas escurrir. Sírvalas con salsa de tomate o sal y vinagre.

Triángulos de patata crujientes

Lave 5 ó 6 patatas grandes, frotándolas, y córtelas en 10 trozos. Seque bien con papel absorbente. Llene una sartén con aceite hasta la mitad y fría los trozos a fuego moderado unos 10 minutos o hasta que estén bien dorados. Retírelos con unas tenacillas o una espumadera y déjelos escurrir sobre papel absorbente. Prepare una salsa con ⅓ taza de crema agria, 2 cucharadas soperas de mayonesa, perejil y cebollino bien picados, y sal y pimienta al gusto. Sirva los triángulos con la salsa aparte.

Patatas chips

Pele 5 ó 6 patatas medianas, lávelas y séquelas con papel absorbente. Córtelas en rodajas de 5 mm de grosor. Llene una sartén con aceite hasta la mitad. Fría las rodajas en tandas a fuego moderado unos 10 minutos o hasta que estén bien doradas y algo crujientes. Déjelas escurrir y sálelas. Derrita un poco de mantequilla y mézclela con un diente de ajo majado. Puede servir las patatas salpicadas con esta salsa, si lo desea.

Por la izquierda: cintas de patata, patatas Mignonette, patatas fritas rizadas, mondaduras de patata al queso, patatas fritas, triángulos de patata crujientes, patatas chips.



Hamburguesas

Las hamburguesas más creativas se consiguen combinando carne, pollo, pescado o verduras con una gran variedad de panes.



Hamburguesa australiana

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Para 4 personas



500 g de carne magra de vacuno, picada
1 cebolla picada fina
1 huevo
⅓ taza de pan rallado
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharadita de condimento para carne
sal y pimienta al gusto
40 g de mantequilla
2 cebollas grandes, cortadas en anillos finos, adicionales
4 lonchas de queso tipo cheddar
4 huevos, adicionales
4 lonchas de bacon, sin piel
4 panecillos grandes para hamburguesas, cortados por la mitad
lechuga, en tiritas
1 tomate grande en rodajas
4 rodajas grandes de remolacha roja, escurridas
4 rodajas de piña, escurridas
salsa de tomate para servir

1. Mezcle la carne picada, la salsa de tomate, la cebolla, el condimento, la sal y la pimienta en un recipiente; amáselo todo y forme 4 hamburguesas. Derrita en una sartén 30 g de mantequilla y fría los anillos de cebolla a fuego medio hasta que se doren. Manténgalos calientes.
2. En una sartén o una parrilla untada con aceite, fría cada lado de las hamburguesas unos 3 minutos o hasta que estén hechas. Añádales una loncha de queso por encima.
3. Mientras tanto, fría los huevos y dore el bacon con el resto de la manteca.
4. Tueste los panecillos y cubra la mitad inferior con la lechuga, el tomate, la remolacha y la piña. Añada la hamburguesa, la cebolla, el bacon, el huevo y cubra con el panecillo.

Hamburguesa australiana

Hamburguesa de carne picada

Tiempo de preparación:
10–15 minutos
Tiempo de cocción:
30–40 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande picada
1 cucharadita de caldo de carne en polvo
500 g de carne magra de vacuno, picada
1 cucharada de salsa Perrin's
¼ taza de salsa de tomate
1 cucharada de zumo de limón
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de mostaza inglesa, en polvo
2 cucharaditas de azúcar moreno
1 tomate troceado
½ taza de guisantes congelados
½ taza de agua
1 cucharada de harina de maíz
4 panecillos de queso
4 hojas de lechuga
½ taza de ramitas de guisantes

1. En una sartén con aceite, sofría la cebolla a fuego medio 10 minutos hasta que esté transparente. Añada el caldo y la carne picada, y suba el fuego para que ésta se dore. Vierta las salsas, el zumo, la sal, la mostaza y el azúcar y remueva unos 3 minutos. Añada el tomate y los guisantes; cueza 2 minutos más.
2. Vierta la mitad del agua y deje que hierva. Tape y deje cocer 5 minutos a fuego medio. Añada el resto del agua mezclada con la harina; remueva hasta que hierva y espese.
3. Corte los panecillos en dos, tuéstelos y úntelos con mantequilla. Cubra la base con la lechuga, las ramitas, la mezcla con la carne y, finalmente, el panecillo. Sirva con mondaduras de patata al queso.

Hamburguesa de pollo al estilo sureño con mayonesa de ajo

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
5–8 minutos
Para 4 personas



80 ml de mayonesa de huevo entero
1 diente de ajo majado
1 yema de huevo
1 cucharadita de zumo de limón
½ cucharadita de corteza de limón rallada
4 filetes de pollo
½ taza de harina blanca
1 cucharada de caldo de pollo en polvo
¾ cucharadita de sal de apio
½ cucharadita de sal de ajo
½ cucharadita de pimienta blanca molida
2 cucharadas de copos de maíz desmenuzados
1 cucharada de aceite de polenta para sofreír
4 panecillos de semillas de sésamo grandes
hojas de lechuga
1 tomate, en rodajas finas

1. Para la mayonesa de ajo, bata la yema, el zumo, el ajo, la mayonesa, y la ralladura del limón hasta que quede todo ligado.
2. Elimine la grasa y los nervios de la carne. Mezcle la harina, el caldo, la pimienta, la sal de apio, el ajo, los copos de maíz y la polenta encima de papel parafinado. Pase los filetes por agua y rebócelos con harina.
3. En una sartén de fondo pesado con aceite, fría los filetes rebozados por ambos lados unos 3 minutos hasta que se doren. Retírelos y déjelos escurrir.
4. Corte los panecillos en dos, tuéstelos y úntelos con mantequilla. Ponga las bases en platos individuales y cubra con las hojas de lechuga, el tomate, el filete de pollo, una cucharada de mayonesa de ajo y, finalmente, la mitad superior del panecillo.

Hamburguesa de carne picada (arriba) y hamburguesa de pollo al estilo sureño con mayonesa de ajo

Hamburguesa de cordero con salsa de yogur a la menta

Tiempo de preparación:
25 minutos + 15 min. en reposo
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



Salsa de yogur a la menta
¾ taza de yogur natural
1 cucharada de menta fresca picada
¼ cucharadita de comino molido
1 cucharadita de azúcar moreno

500 g de cordero, en filetes
sal y pimienta
1 cucharadita de comino molido
¼ cucharadita de pimentón dulce
1 cucharada de aceite de oliva
30 g de mantequilla
1–2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de corteza de limón, rallada
8 panes pita redondos, tostados
4 tomates de pera, en rodajas finas
sal y pimienta negra recién molida, adicionales
chutney de mango verde, opcional

1. ***Para hacer la salsa:*** mezcle el yogur, la menta, el comino y el azúcar en



un cuenco y bátalos bien.
2. Limpie los filetes de grasa y nervios, y páselos por una mezcla a base de sal, pimienta, comino y pimentón. Cúbralos y déjelos reposar 15 minutos.
3. En una sartén con aceite y mantequilla, sofría el ajo y la ralladura de limón 1 minuto. Añada los filetes y fríalos a fuego medio por ambos lados unos 5 minutos, hasta que estén dorados y tiernos, o unos 7 minutos, hasta que estén bien hechos. Retírelos, envuélvalos con papel de aluminio y déjelos reposar 5 minutos.
4. Cubra la base del pan con rodajas de tomate. Añada los filetes cortados en lonchas finas y sazone con sal y pimienta recién molida. Ponga una cucharada de salsa encima y cúbralo con el pan. Si lo desea, puede servirlo con chutney de mango verde.

> **Consejo**
> La pita es un pan de dos capas, redondo y aplanado, que puede calentarse unos instantes en el horno a temperatura baja.

Hamburguesa de pollo al estilo hindú

Tiempo de preparación:
20 minutos + 3 horas de refrigeración
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



½ taza de yogur natural
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de aromas de "tandoori" en polvo
1 diente de ajo majado
1 cucharada de salsa de tomate
4 filetes de pechuga de pollo
aceite para freír
1 pepino mediano
1 plátano cortado fino y en diagonal
1 cucharada de zumo de limón
4 panes naan
hojas de lechuga
¼ taza de chutney de mango
¼ taza de coco, en copos o rallado, tostado

1. Bata el yogur, el jengibre, el azúcar, la cúrcuma, los polvos de "tandoori", el ajo y la salsa de tomate hasta dejarlo bien ligado.



Hamburguesa de cordero con salsa a la menta (arriba) y de pollo al estilo hindú

Limpie el pollo de grasa y nervios y sumérjalo en la mezcla de yogur. Déjelo cubierto en el frigorífico unas 3 horas.
2. En una sartén grande con aceite, fría los filetes a fuego medio por ambos lados unos 3 minutos o hasta que estén dorados y bien hechos.
3. Mientras se asan los filetes, corte el pepino con un pelador de verduras para formar cintas largas y finas. Sumerja las rodajas de plátano en el zumo de limón. Ponga los panes naan en platos individuales y cubra la mitad de los mismos con la lechuga, las cintas de pepino, las rodajas de plátano y el filete de pollo. Añada una cucharada de chutney y espolvoree por encima los copos o la ralladura de coco.
Sirva con la otra mitad del pan plegado de modo que cubra el relleno.

Hamburguesa club

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



6 lonchas gruesas de bacon, en dados de 3 cm
30 g de mantequilla
100 g de champiñones, en rodajas
pimienta molida
4 panecillos integrales
acebo o lechuga trocadero
1 tomate maduro grande, en rodajas finas
1 aguacate, maduro pero no blando, cortado en rodajas finas
¼ taza de hojas de albahaca fresca
mayonesa de huevo entero, opcional

1. En una sartén sin grasa, fría los dados de bacon a fuego medio hasta que estén crujientes. Déjelos escurrir sobre papel de cocina; manténgalos calientes. Fría las setas con la mantequilla y la pimienta, removiendo unos 3 minutos hasta que se doren. Retire la sartén del fuego.
2. Corte los panecillos por la mitad y, si lo prefiere, tuéstelos. Coloque las bases sobre 4 platos individuales y cúbralas con las hojas de lechuga, el tomate, el aguacate, el bacon, las setas, la albahaca y un toque de mayonesa al gusto. Cúbralo todo con el panecillo.

Hamburguesa de ternera con queso y aguacate

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10–12 minutos
Para 4 personas



500 g de carne magra de ternera, picada
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta blanca
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de crema de leche
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharada de aceite de oliva ligero
1 cucharada de aceite
1 aguacate, maduro pero no blando, pelado y cortado en rodajas finas
½ taza de queso rallado
2 cucharadas de queso parmesano recién rallado
4 cuadrados grandes de torta italiana con olivas
1 lechuga oruga pequeña, desmenuzada
ramitas de guisantes
zumo de lima

1. Amase la carne picada con la sal, la pimienta, el ajo y la crema hasta obtener una masa bien ligada. Forme 4 hamburguesas.
2. Mezcle el concentrado de tomate con el aceite de oliva ligero; resérvelo. En una sartén con el resto del aceite, fría las hamburguesas por ambos lados unos 3 minutos o hasta que estén doradas y bien hechas. Retírelas y déjelas que suelten el aceite.
3. Ponga las hamburguesas en una bandeja con papel de aluminio, cúbralas con rodajas de aguacate superpuestas, úntelas con la mezcla de concentrado de tomate y espolvoréelas con los quesos; déjelas en el grill del horno precalentado unos 2 minutos o hasta que el queso se derrita.
4. Corte los cuadrados de torta por la mitad y tueste, si lo prefiere, la parte interna de los mismos. Cubra las bases de la torta con trocitos de lechuga y ramitas de guisantes; rocíelos con un poco de zumo de lima. Añada la hamburguesa con el aguacate y cúbralo todo con la otra mitad de la torta con olivas.

Hamburguesa club (arriba) y hamburguesa de ternera con queso y aguacate







1. Agregue la salsa de soja a los demás ingredientes, removiendo con una cuchara.



2. Añada el pimiento rojo, la zanahoria, la pak choi, el jengibre y la salsa de guindilla.

Hamburguesa de tortilla vegetal

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 10–15 minutos
Para 4 personas



4 remolachas rojas "babys" peladas y ralladas
½ cucharadita de jengibre fresco rallado
1 diente de ajo pequeño majado
1 cucharadita de vinagre de arroz
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de salsa de soja
2 cebolletas picadas finas
salsa tabasco al gusto
¼ taza de aceite de cacahuete
1 cebolla en anillos finos
1 diente de ajo majado, adicional
1 pimiento rojo, en tiras finas
1 zanahoria mediana, pelada y rallada
4 hojas de pak choi "babys", en tiritas
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado, adicionales
1 cucharada de salsa de guindilla dulce
3 huevos poco batidos
1 cucharada de harina de maíz
3 ó 4 cucharaditas de salsa de soja, adicionales
8 panes pita redondos
pimiento amarillo, en tiras finas, opcional

1. Mezcle bien en un bol la remolacha, el jengibre, el ajo, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la salsa de soja, la cebolleta y el tabasco; resérvelo.
2. En una sartén o un wok con la mitad del aceite de cacahuete, sofría la cebolla y el ajo adicional a fuego medio durante 1 minuto. Añada las tiras de pimiento rojo, la zanahoria rallada, la pak choi, el jengibre adicional y la salsa de guindilla. Rehogue unos 2 minutos o hasta que esté todo tierno. Retírelo del fuego y viértalo en un bol para que se enfríe un poco. Mezcle, por otra parte, los huevos, la harina de maíz y la salsa de soja adicional, agréguelo a la mezcla anterior y remuévalo todo.
3. En una sartén con el aceite de cacahuete restante, fría un cuarto de la masa por ambos lados durante unos 2 minutos, dándole forma redonda. Repita la operación para formar las otras tres tortillas.
4. Escurra el exceso de líquido de la mezcla de remolacha. Tueste los panes por ambas caras, coloque las bases de los mismos en platos individuales y cúbralas con la tortilla vegetal y la mezcla de remolacha. Sirva con el resto del pan y decore con el pimiento amarillo.

Hamburguesa de tortilla vegetal



3. Fría una cuarta parte de la masa en una sartén; 1 ó 2 minutos cada lado.



4. Tueste los pita ligeramente por ambas caras con una plancha o tostadora.

Hamburguesa de cordero con feta

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



1 manojo de cebolletas
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharadas de azúcar moreno
400 g de cordero, en filetes
2 dientes de ajo majados
1 cucharadita de romero fresco picado
4 barritas de pan, cortadas por la mitad
80 g de queso feta, en lonchas finas
⅓ taza de hojas de menta frescas

1. Corte las cebollas en dos, viértalas en una cazuela con agua hirviendo y déjelas unos 3 minutos o hasta que estén tiernas; retírelas y escúrralas. En una sartén con aceite, fría las cebollas con el azúcar a fuego medio hasta que estén tiernas y doradas.
2. Precaliente el horno. Frote los filetes con ajo, espolvoree romero por encima y métalos en el horno. Déjelos unos 5 minutos a temperatura alta, dándoles la vuelta a menudo, hasta que estén dorados por fuera y rosados por dentro. Déjelos reposar unos 3 minutos y córtelos en lonjas en sentido diagonal.
3. Corte los panecillos en dos y, si lo desea, úntelos con mantequilla. Cubra la base de los mismos con las lonjas de cordero, el queso, la cebolla, la menta y, finalmente, el panecillo. Puede servir las hamburguesas con ensalada y decorarlas con finas hierbas a su gusto.

Hamburguesa de carne con setas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



500 g de carne magra de vacuno, picada
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 ó 3 cucharadas de perejil fresco, bien picado
2 cucharadas de vino tinto
1 cucharadita de azúcar moreno
1 cebolla pequeña rallada
2 ó 3 cucharadas de aceite
45 g de mantequilla
1 ó 2 dientes de ajo majados
250 g de champiñones pequeños, en rodajas finas
¼ taza de crema agria ó 2 ó 3 cucharadas de crema de leche
2 ó 3 cucharaditas de vino de Marsala
4 panecillos con semillas de girasol
hojas de albahaca o perejil frescas picadas, adicional

1. Amase en un cuenco la carne picada, la sal, la pimienta, el perejil, el vino, la cebolla y el azúcar, y forme 4 hamburguesas.
2. En una sartén con aceite, fría las 4 porciones a fuego medio por ambos lados unos 3 minutos o hasta que estén doradas y bien hechas. Retírelas y manténgalas calientes. Fría las setas con la mantequilla y el ajo a fuego medio hasta que estén tiernas y doradas. Agregue la crema de leche y el Marsala, removiendo unos 3 minutos hasta que se reduzca el líquido.
3. Corte los panecillos en dos, tuéstelos y úntelos con mantequilla al gusto. Cubra la base de los mismos con la hamburguesa y añada una cucharada de crema de setas por encima. Espolvoree con albahaca o perejil y cubra con el panecillo. Puede servir las hamburguesas con patatas fritas y decorarlas con finas hierbas.



Hamburguesa de cordero con feta (arriba) y hamburguesa de carne con setas

Hamburguesa mejicana con guacamole

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



Guacamole
1 aguacate mediano maduro
1 tomate maduro pequeño, pelado y finamente picado
1 diente de ajo majado
½ cebolla pequeña, cortada fina
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharada de cilantro fresco picado

1 cucharada de aceite
3 cucharaditas de aceite de guindilla
1 cebolla grande, cortada fina
500 g de carne magra de vacuno, picada
½ cucharadita de guindilla en polvo
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de sal
1 taza de queso cheddar rallado
¼ taza de aceite, adicional
4 tortillas de maíz, por la mitad
1 taza de hojas de lechuga, en tiritas
1 tomate, cortado en rodajas finas
½ taza de salsa de tomate embotellada

1. *Para preparar el guacamole:* corte el aguacate por la mitad, deshuéselo y pélelo. Ponga la pulpa en un cuenco y trabájela con un tenedor; añádale el tomate, el ajo, la cebolla, el zumo y el cilantro. Líguelo todo bien y resérvelo.
2. En una sartén con la mezcla de aceites, sofría la cebolla a fuego medio unos 3 minutos o hasta que esté dorada. Retírela del fuego y déjela enfriar un poco. Amase la carne, la cebolla, la guindilla en polvo, el comino, la sal y ½ taza de queso hasta obtener una masa bien ligada; forme 4 porciones redondas y planas.
3. Vuelva a calentar la sartén, añadiendo aceite, si procede. Fría las porciones a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas.
4. Mientras se fríe la carne, vierta una cucharada de queso en una mitad de cada tortilla. Pliegue las tortillas en dos, péguelas y fríalas hasta que estén tostadas por ambos lados. Cubra cada tortilla con lechuga, tomate, una hamburguesa, salsa de tomate y guacamole.

Nota:
Sírvase del queso para mantener las tortillas pegadas cuando las fría.

Hamburguesa de escalope

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 filetes o escalopes de 150 g cada uno
1 cucharada de aceite
50 g de mantequilla
1 ó 2 dientes de ajo, majados
1 cebolla grande, en anillos finos
1 cucharada de salsa Perrin's
1 cucharada de salsa de tomate
2 cucharadas de crema agria
2 cucharadas de perejil fresco, bien picado
4 panecillos de cereales
1 cucharadita de aceite de cacahuete
salsa tabasco al gusto
160 g de ensalada mixta
100 g de guisantes tirabeques, limpios, escaldados y en rodajitas

1. Limpie los filetes de grasa y nervios y aplánelos con un mazo o rodillo. En una sartén con aceite, fríalos a fuego medio unos 2 minutos por cada lado o hasta que estén dorados por fuera y rosados por dentro. Retírelos, cúbralos y manténgalos calientes.
2. Sofría el ajo con la mantequilla durante 1 minuto, añádale la cebolla y sofríala a fuego medio unos 3 minutos o hasta que esté tierna. Retírela y manténgala caliente. Vierta ahora las salsas, la crema agria y el perejil. Vuelva a poner la carne en la sartén y sumérjala en la salsa de modo que quede bien cubierta.
3. Corte los panecillos en dos, tuéstelos y, si lo desea, úntelos con mantequilla. Ponga las bases en platos individuales y cúbralas con la ensalada aderezada con el aceite de cacahuete y el tabasco. Añada los guisantes, el filete, la cebolla frita y, finalmente, el panecillo.

Nota: Para escaldar los guisantes, viértalos en agua hirviendo y luego en agua fría. Ello aviva el color al tiempo que los deja más tiernos.



Hamburguesa de escalope (arriba) y hamburguesa mejicana con guacamole

Hamburguesa de corned beef

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



1 patata grande (150 g), pelada y rallada
250 g de corned beef, cocido y cortado en tiras finas
1 huevo poco batido
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de crema de leche
1 cucharadita de rábano picante rallado
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
4 huevos, adicionales
½ taza de queso rallado
1 baguette
lechuga rizada
¼ taza de pepinillos en vinagre, cortados finos
salsa barbacoa

1. Envuelva la patata con un paño o pásela por el tamiz para extraerle la humedad; mézclela con el corned beef, el huevo, la pimienta, el rábano picante y la crema de leche. Forme 4 porciones alargadas con la masa resultante.
2. En una sartén con la mitad del aceite y la mantequilla, fría las porciones a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y ligeramente crujientes. Déjelas escurrir sobre papel absorbente.
3. Mientras se asan las hamburguesas, fría los huevos con el resto del aceite en una sartén mediana hasta que estén casi cuajados. Espolvoréelos con queso y déjelos hasta que éste se funda.
4. Corte la baguette en 4 partes y éstas, en dos mitades. Si lo desea, tueste un poco la cara interna de las mismas y úntelas con mantequilla. Cubra la base con una hoja de lechuga, una hamburguesa, un huevo, rodajas de pepinillo y salsa. Termine con la otra mitad de pan.



Hamburguesa a la pimienta con cebollas glaseadas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



550 g de carne magra de vacuno, picada
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de perejil fresco picado
2 cucharadas de granos de pimienta verde secos
1 cucharada de pimienta negra molida
30 g de mantequilla
3 cebollas blancas grandes, peladas y cortadas en aros finos
1 cucharada de azúcar moreno
4 bollos de pan blanco grandes
lechuga trocadero
⅓ taza de crema agria
1 cucharada de mostaza de grano entero
1 diente de ajo majado

1. Amase la carne picada con la sal, 1 cucharada de perejil, los granos de pimienta y la pimienta negra hasta obtener una masa bien ligada; forme con ella 4 porciones redondas, cúbralas y resérvelas.
2. Derrita la mantequilla en una sartén y sofría la cebolla a fuego más bien lento hasta que tome color de caramelo. Remueva a menudo para que no se queme. Añada el azúcar moreno y siga removiendo hasta que la cebolla esté bien dorada, pero no quemada. Retírela, viértala en un plato y cúbrala para mantenerla caliente.
3. En la misma sartén, fría las hamburguesas a fuego moderado unos 5 minutos cada lado o hasta que estén bien doradas y bien hechas. Corte los bollos en dos y tuéstelos. Disponga las bases de los mismos en 4 platos individuales y cúbralas con una hoja de lechuga, una hamburguesa y anillos de cebolla; añada sobre éstos una cucharada de la mezcla a base de ajo, crema agria y mostaza. Espolvoree con el resto del perejil y cúbralo con el bollo.



Hamburguesa a la pimienta con cebollas glaseadas (arriba) y hamburguesa de corned beef

Hamburguesa de gambas con salsa cóctel

Tiempo de preparación:
35 minutos + tiempo de refrigeración
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas




8 gambas grandes frescas
2 cucharadas de zumo de lima o limón
1 cucharada de semillas de sésamo
1½ tazas de pan rallado
2 cucharadas de cilantro fresco bien picado
1 huevo poco batido
2 cucharaditas de salsa de guindilla
harina para rebozar
¼ taza de aceite de oliva
⅓ taza de mayonesa de huevo entero
1 cebolleta cortada fina
1 cucharada de salsa de tomate
1 cucharadita de salsa Perrin's
salsa de guindilla, extra
1 cucharada de zumo de lima o limón, adicional
4 panecillos para hamburguesa, cortados por la mitad
lechuga oruga
½ manojito de berros
1 aguacate maduro pero firme, pelado y cortado en rodajas finas
1 cucharadita de pimienta molida

1. Pele las gambas, córtelas a lo largo por la parte dorsal sin llegar a partirlas en dos. Extraiga el hilo intestinal y aplánelas un poco. Introdúzcalas en un bol con el zumo de lima o limón.
2. Mezcle las semillas de sésamo con el pan rallado y el cilantro encima de una hoja de papel parafinado. En un bol, ligue el huevo con la salsa de guindilla. Enharine las gambas y sacúdalas para quitarles el exceso de harina. Sumérjalas en la mezcla de huevo y rebócelas con el pan rallado. Póngalas en una fuente, cúbralas y déjelas en el refrigerador 10 minutos.
3. En una sartén con aceite, fría las gambas a fuego medio unos 3 minutos por cada lado. Póngalas a escurrir sobre papel absorbente. Mezcle en un bol la mayonesa, las salsas de tomate y Perrin's, la salsa de guindilla adicional y el zumo de lima o limón extra.
4. Tueste los panecillos y úntelos con mantequilla. Disponga las bases en platos y cubra los berros y el aguacate con la lechuga. Condimente con la pimienta. Añada 2 gambas, un poco de salsa cóctel y, finalmente, el panecillo. Sírvalas con patatas fritas rizadas y adórnelas, si lo desea, con ramitas de eneldo.



Hamburguesa de gambas con salsa cóctel



1. Corte las gambas a lo largo por la parte dorsal sin llegar a separarlas. Extraiga el intestino.



2. Enharine las gambas, sumérjalas en la mezcla de huevo y rebócelas con el pan rallado.



3. Mezcle la mayonesa con la cebolla, las salsas y el zumo extra en un bol.



4. Cubra los panecillos con la lechuga, los berros y el aguacate. Incorpore 2 gambas.

Hamburguesa a la mostaza con mantequilla de ajo

Tiempo de preparación:
25 min. + refrigeración
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



Mantequilla de ajo
60 g de mantequilla ablandada
1 ó 2 dientes de ajo majados
¼ taza de perejil fresco picado

500 g de carne magra de vacuno, picada
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
1 ó 2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 pimientos rojos grandes
aceite
4 panecillos, por la mitad
2 pepinos cortados en rodajas finas

1. Bata la mantequilla con una batidora eléctrica hasta que esté cremosa; añádale el ajo y el perejil. Enróllela con papel de aluminio y póngala a enfriar hasta que esté firme.
2. En un cuenco grande, amase la carne con la sal, la pimienta y la mostaza; divida la masa en 4 porciones redondas, cúbralas y resérvelas.
3. Corte los dos pimientos por la mitad; extráigales la membrana y las semillas. Colóquelos en una bandeja con la parte externa para arriba y úntelos con aceite. Áselos en el grill del horno precalentado hasta que la piel se vuelva negra. Retírelos y cúbralos con un paño húmedo mientras se enfrían. Pélelos y córtelos en tiras de 2 cm.
4. Ponga a calentar una sartén o plancha bien untada de aceite. Fría las porciones por ambos lados unos 3 minutos o hasta que estén doradas y bien hechas. Tueste la parte interna de los panecillos y reparta las bases de los mismos entre 4 platos cubriéndolas con rodajas de pepino, tiras de pimiento y, finalmente, la hamburguesa. Corte rodajas de mantequilla y añada 1 ó 2 a la hamburguesa. Cúbralo todo con el panecillo y decórelo con ramitas de perejil fresco u otras hierbas.



Hamburguesa a la mostaza con mantequilla de ajo (arriba) y a la mediterránea con queso de cabra

Hamburguesa a la mediterránea con queso de cabra

Tiempo de preparación:
30 minutos + 20 min. en reposo
Tiempo de cocción:
10–20 minutos
Para 4 personas



400 g de berenjenas, en rodajas finas
sal
1 pimiento rojo cortado por la mitad, sin semillas ni membrana
½ taza de aceite de oliva
3 dientes de ajo picados
1 guindilla roja picada
4 hojas de albahaca fresca, cortadas en tiritas
100 g de calabacín, cortado a lo largo, en tiras finas
100 g de patatas dulces, peladas y cortadas en rodajas finas
4 panecillos de cereales
100 g de queso de cabra
ensalada mixta
vinagre balsámico

1. Extienda las rodajas de berenjena encima de una tabla, sálelas bien y déjelas reposar 20 minutos. Póngalas en un colador y páselas por agua. Séquelas con un paño y resérvelas.
2. Coloque los pimientos en una bandeja con la parte exterior hacia arriba y déjelos en el grill del horno precalentado hasta que la piel se vuelva negra. Retírelos y déjelos enfriar cubiertos con un paño húmedo. Pélelos y córtelos en tiras gruesas.
3. En una sartén con 60 ml de aceite, fría las berenjenas hasta que estén doradas por ambas caras. Con el resto del aceite, fría el ajo, la guindilla y la albahaca. Añada el calabacín y la patata dulce y rehóguelos hasta que estén dorados y tiernos. Retírelos del fuego y escúrralos. Guarde el aceite sobrante.
4. Corte los panecillos en dos y tuéstelos por ambas caras. Unte las bases de los mismos con queso de cabra y déjelos en el horno precalentado hasta que se funda el queso. Ponga las bases en 4 platos individuales e incorpore la ensalada verde encima del queso; continúe con las berenjenas, el pimiento, las patatas dulces y el calabacín. Rocíe con un poco de vinagre balsámico y el aceite sobrante y cúbralo todo con el panecillo.

Hamburguesa de salmón con aguacate

Tiempo de preparación: 30 minutos + 2 horas de refrigeración
Tiempo de cocción: 10–15 minutos
Para 4 personas



2 patatas medianas, peladas y cortadas en trocitos
125 g de calabaza, pelada y cortada en trocitos
300 g de salmón en lata, escurrido
1 cebolla pequeña, rallada y escurrida
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta blanca
1 huevo
1 yema de huevo, adicional
1½ tazas de pan rallado
2 cucharadas de eneldo fresco, picado
¼ taza de aceite
1 aguacate maduro pero firme, troceado
¼ taza de pimiento rojo, bien picado
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de mayonesa de huevo entero
4 panes pita ovalados
achicoria roja

1. Cueza las patatas en una cazuela con agua hirviendo, hasta que estén tiernas; escúrralas bien. Cocine la calabaza al vapor o en el microondas hasta que esté tierna; escúrrala y agréguela a la patata. Utilice un tenedor para mezclarlas bien. Incorpore el salmón, la cebolla, la sal, la pimienta, el huevo ligeramente batido, la yema de huevo adicional y una taza de pan rallado; amáselo bien y forme 4 porciones redondas. Rebócelas luego con una mezcla a base de pan rallado y eneldo; cúbralas y déjelas 2 horas en la nevera.
2. En una sartén con aceite, fría las porciones a fuego medio por ambas caras unos 3 minutos o hasta que estén bastante doradas y bien hechas.
3. Mezcle el aguacate con el pimiento, el zumo de limón y la mayonesa. Abra los panes y rellénelos con la lechuga, la hamburguesa y la mezcla de aguacate.

Hamburguesa de bistec con cebolla

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 15–20 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite de oliva
3 cebollas grandes, en rodajas finas
3 cucharaditas de azúcar
1 vaso de vino tinto
2 cucharaditas de salsa Perrin's
1 diente de ajo majado
4 bistecs
sal y pimienta al gusto
125 g de zanahoria rallada
¼ cucharadita de pimienta negra molida, adicional
¼ taza de almendras, cortadas en laminitas
1 cucharada de mayonesa
2 remolachas pequeñas, peladas y ralladas
1 cucharada de vinagre de vino blanco
½ cucharadita de azúcar, adicional
4 panecillos al gusto
lechuga maravilla

1. En una sartén con aceite, sofría la cebolla a fuego medio unos 5 minutos o hasta que esté tierna. Vierta el azúcar, suba el fuego y remueva hasta que la cebolla esté bien dorada. Agregue el vino y llévelo a ebullición; deje que se consuma. Añada el ajo y la salsa Perrin's sin dejar de remover; déjelo cocer 30 segundos, retire del fuego y consérvelo caliente.
2. Limpie los bistecs de grasa y nervios y téngalos en el grill del horno precalentado unos 4 minutos por cada lado, o bien en una sartén a fuego medio, hasta que los bistecs estén al gusto. Salpimiéntelos.



Hamburguesa de bistec con cebolla (arriba) y hamburguesa de salmón con aguacate

3. Mezcle bien en un bol la zanahoria con la mayonesa, la pimienta adicional y las almendras. Aderece, por otro lado, la remolacha con el vinagre y el azúcar adicional.
4. Divida los panecillos por la mitad y cubra las bases con las hojas de lechuga, un bistec, cebolla y las mezclas de zanahoria y remolacha. Sírvala con el resto del panecillo.

Hamburguesa de jamón y queso con polenta

Tiempo de preparación:
20 minutos + tiempo de refrigeración
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas

Polenta
1 taza de agua
½ taza de polenta (harina de maíz)
30 g de mantequilla
½ taza de queso parmesano rallado
1 cucharadita de guindilla en polvo
¼ taza de queso crema
½ pimiento rojo, bien picado

500 g de carne magra de vacuno, picada
¼ taza de pan rallado
2 cucharadas de leche
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida
100 g de jamón de york, desmenuzado
½ taza de queso cheddar o Jarlsberg rallado
2 cucharadas de pasas de Corinto
2 cucharaditas de guindilla mejicana en polvo
1 cucharada de aceite
4 bollitos de pan blanco
300 g de hojas de espinacas en tiritas
2 cucharadas de crema agria
2 cucharadas de pepinillos en vinagre suaves, cortados en rodajitas

1. Unte con aceite un molde alargado y cúbralo con papel de aluminio. Hierva el agua en un cazo grande, vierta la polenta y déjelo a fuego medio unos 5 minutos o hasta que la mezcla hierva y espese. Agregue la mantequilla, los quesos, la guindilla en polvo y el pimiento. Mézclelo bien y viértalo en el molde. Una vez frío, desmolde la mezcla, retire el papel de aluminio y córtelo en rodajas finas.
2. En un bol mediano, amase la carne con el pan rallado, la leche, la sal, la pimienta, el queso, el jamón, las pasas y la guindilla en polvo. Moldee la masa en 4 porciones redondas y aplanadas, cúbralas y déjelas en la nevera unas 3 horas o toda la noche.
3. En una sartén con aceite, fría las porciones a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas.
4. Corte los bollitos en dos y tuéstelos ligeramente. Reparta las bases de los mismos entre 4 platos y cúbralas con las espinacas ralladas, la hamburguesa, la crema agria, las rodajas de polenta y los pepinillos. Termine con la otra mitad del bollito.

Hamburguesa de pollo con espárragos

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 filetes de pechuga de pollo
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharada de queso parmesano rallado fino
⅓ taza de harina blanca
¼ cucharadita de tabasco
2 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de zumo de lima
½ cucharadita de corteza de lima rallada
2 cucharadas de aceite de oliva ligero
30 g de mantequilla
salsa tabasco, adicional
1 lata (300 g) de puntas de espárrago escurridas
125 g de camembert, en lonchas finas
pimentón dulce en polvo
4 bollos de pan blanco
berros
cebollinos para decorar, opcional

1. Limpie los filetes de grasa y nervios y aplánelos con un mazo o rodillo. Mezcle la sal con la pimienta, el parmesano y la harina sobre papel parafinado. Reboce el pollo con la mezcla resultante y sacuda el exceso de harina.
2. En un bol, ligue el tabasco, la mayonesa, el zumo y la corteza de lima; reserve la mezcla. En una sartén grande, caliente el aceite y la mantequilla y, en cuanto ésta empiece a espumarse, vierta unas gotas de tabasco, incorpore los filetes y fríalos a fuego medio por ambos lados hasta que estén dorados y bien hechos.
3. En una bandeja cubierta con papel de aluminio, disponga los filetes untados con un poco de mezcla de mayonesa. Añádales las puntas de espárrago y las lonchas de queso, y espolvoréelos con pimentón. Téngalos 2 minutos en el grill del horno hasta que se derrita el queso.
4. Corte los bollos en dos y tuéstelos al gusto. Ponga las bases en 4 platos individuales y cúbralas con los berros, el pollo con su guarnición y los cebollinos. Complete con el pan.



Hamburguesa de jamón y queso con polenta (arriba) y de pollo con espárragos

Hamburguesa de pavo con salsa de arándanos

Tiempo de preparación:
30–40 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



Salsa de arándanos condimentada
20 g de mantequilla
½ cebolla pequeña, picada fina
2 cucharaditas de miel
¼ cucharadita de mezcla de especias
½ cucharadita de jengibre, molido
⅓ taza de salsa de arándanos
1 cucharadita de vinagre balsámico

500 g de filetes de pechuga de pavo
2 cucharadas de cebollinos picados finos
1 huevo poco batido
1 diente de ajo majado
sal y pimienta
1 ó 2 cucharadas de pan rallado
aceite para freír
1 pan moreno o de centeno
lechuga maravilla como guarnición
8 lonchas finas de queso mozzarella

1. *Para la salsa:* rehogue la cebolla en una sartén con mantequilla a fuego medio durante unos 3 minutos o hasta que esté tierna. Agregue la miel, las especias y el jengibre; déjelo cocer 1 minuto más mientras remueve. Vierta la salsa de arándanos y el vinagre; déjelo unos 3 minutos a fuego lento, retírelo y déjelo enfriar un poco.
2. Limpie el pavo de grasa y nervios y trocéelo. Tritúrelo con la picadora durante unos 30 segundos. Amáselo luego en un bol junto con los cebollinos, el huevo, el ajo, la sal, la pimienta y el pan rallado. Moldee la masa en 4 porciones redondas.
3. En una sartén de fondo pesado con poco aceite, fría las porciones a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Escúrralas sobre papel absorbente y manténgalas calientes.
4. Corte 8 rebanadas de pan; tuéstelas y úntelas con mantequilla a su gusto. Disponga 4 de ellas en platos individuales y cúbralas con las hojas de lechuga, una hamburguesa, el queso, la salsa de arándanos y otra rebanada de pan.



Hamburguesa de escalope a la vienesa

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



4 escalopes de ternera de 130 g cada uno
½ taza de pan rallado
1 cucharadita de corteza de limón rallada
1 cucharada de queso parmesano rallado
½ ó 1 cucharadita de romero o cebollino, bien picado
harina blanca
sal y pimienta
1 huevo poco batido
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo majado
8 rebanadas de pan de hogaza
queso crema para untar
1 taza de hojas de espinacas cortadas en tiras
¼ taza de hojas frescas de albahaca cortadas en tiras
zumo de limón para servir
rodajas de limón, opcional

1. Limpie la carne de grasa y nervios. En un plato, mezcle el pan rallado, la corteza de limón, el queso y el romero o el cebollino. Reboce la carne en la harina salpimentada, úntela con el huevo y rebócela con la mezcla de pan rallado.
2. En una sartén de fondo pesado con aceite, mantequilla y ajo, fría los escalopes a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y bien hechos. Escúrralos sobre papel de cocina.
3. Tueste el pan por ambas caras y unte 4 rebanadas con el queso crema; añada encima las espinacas y la albahaca. Continúe con el escalope rociado con limón y termine con otra rebanada. Sirva con las rodajas de limón.



Hamburguesa de pavo con salsa de arándanos (arriba) y de escalope a la vienesa

Hamburguesa a la hawaiana

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



2 dientes de ajo majados
1 cucharada de azúcar moreno
½ cucharadita de pimienta negra molida
3 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
½ taza de marinada Teriyaki
1 cebolla pequeña rallada
500 g de carne magra de vacuno, picada
1 cucharada de aceite de cacahuete
4 rodajas de piña fresca o en conserva, pequeñas y finas
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cebolla roja, cortada en anillos finos
2 berenjenas "babys" cortadas a lo largo, en tiras finas
1 pimiento rojo pequeño, cortado en tiras finas
1 guindilla cortada en rodajitas
1 cucharada de vinagre balsámico
1 pan blanco redondo

1. Mezcle el ajo, el azúcar, la pimienta, el jengibre y la mitad del cilantro picado con la marinada Teriyaki en un bol pequeño; reserve media taza de la mezcla resultante. Incorpore la carne y la cebolla a la mezcla del bol y forme una masa homogénea; divida la masa en 4 porciones redondas.
2. En una sartén grande con el aceite de cacahuete, fría las porciones unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Retírelas del fuego y manténgalas calientes. Fría las rodajas de piña en la misma sartén o en una parrilla precalentada; úntelas, durante la cocción, con la marinada que tenía reservada.
3. En una sartén grande con el aceite de sésamo, rehogue la cebolla, la berenjena, el pimiento y la guindilla a fuego medio unos 3 minutos o hasta que estén tiernos. Vierta el resto del cilantro y el vinagre sin dejar de remover, deje cocer unos instantes y retire del fuego.
4. Corte el pan en cuartos y éstos por la mitad. Tueste las rebanadas y úntelas con mantequilla al gusto; dispóngalas en 4 platos individuales y cúbralas con una hamburguesa, una rodaja de piña y las hortalizas fritas. Termine cubriéndolo todo con la rebanada restante.

Hamburguesa de pollo picada

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 4 personas



500 g de filetes de pechuga de pollo picados
¼ taza de aceite de oliva ligero o aceite de semilla de mostaza
1 diente de ajo majado
1 cebolla grande bien picada
1 puerro pequeño cortado en rodajas finas
250 g de setas, en rodajitas
2 cucharaditas de pimentón dulce
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de harina
¾ taza de leche
1 lata (200 g) de maíz tierno
1 cucharada de menta fresca picada
2 cucharadas de salsa de guindilla dulce
4 bases de pizza pequeñas frescas o congeladas
½ taza de queso rallado
2 cucharadas de hojas de menta frescas, adicionales

1. Triture los filetes de pollo con la picadora durante 20 ó 30 segundos. En una sartén grande con aceite, rehogue el ajo, la cebolla y el puerro a fuego medio durante unos 10 minutos o hasta que estén tiernos y dorados. Suba el fuego y agregue las setas; déjelas cocer unos 3 minutos o hasta que estén tiernas. Incorpore a continuación el pollo, el pimentón, la sal y la pimienta, sin dejar de remover. Cuézalo a fuego medio unos 6 minutos, removiendo continuamente para que no se formen grumos.
2. Vierta la harina y déjela cocer durante 1 minuto; agregue la leche gradualmente, sin dejar de remover, y cuézala hasta que la mezcla hierva y se espese. Incorpore el maíz, la menta y la salsa de guindilla, y espere hasta que ésta esté bien caliente. Baje el fuego y reserve caliente.
3. Tueste las bases de pizza en el grill del horno precalentado. Espolvoréelas con queso y déjelas hasta que éste se derrita. Sirva las bases con el revuelto de pollo encima y decoradas con hojitas de menta.



Hamburguesa a la hawaiana (arriba) y hamburguesa de pollo picada

Hamburguesa Cordon Bleu

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



4 filetes de pollo
4 lonchas de jamón de york
¾ taza de queso gruyère o cheddar rallado
¼ taza de albahaca fresca, cortada fina
sal y pimienta
harina blanca
2 huevos poco batidos
aceite
1 cucharadita de mostaza inglesa o australiana
⅓ taza de mayonesa de huevo entero
1 cucharadita de zumo de limón
8 rebanadas de pan inglés
lechuga
8 corazones de alcachofa en lata, escurridos y en rodajas

1. Limpie los filetes de grasa y córtelos horizontalmente, como un libro.
2. Coloque una tajada de jamón encima de una de las mitades del filete, espolvoree con el queso rallado y la albahaca, y condimente con la sal y la pimienta. Pliegue la otra mitad del filete de modo que el relleno quede en medio, enharínelo, páselo por el huevo batido y vuelva a rebozarlo con harina.
3. En una sartén con aceite, fría el pollo empanado durante 3 minutos por cada lado hasta que esté bien hecho.
4. Mezcle en un bol la mostaza con la mayonesa y el zumo de limón. Tueste las rebanadas de pan y cubra 4 de ellas con la lechuga, el filete de pollo, una cucharada de la mezcla de mayonesa y rodajas de alcachofa. Termine con otra rebanada.

Hamburguesa Cordon Bleu



1. Con un cuchillo, elimine el exceso de grasa y los nervios de los filetes de pollo.



2. Empane cada filete con una tajada de jamón, queso rallado y albahaca.



3. Fría los filetes rebozados en aceite hasta que estén dorados y bien hechos.



4. Mezcle en un bol la mostaza, la mayonesa y el zumo de limón hasta ligarlos.

Hamburguesa de ternera y albaricoques con salsa de yogur

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



Salsa de yogur
¼ taza de yogur natural
2 ó 3 cucharaditas de miel
1 ó 2 cucharaditas de tahina (pasta de sésamo) o manteca de cacahuete
1 diente de ajo majado

500 g de carne de cerdo y ternera, picada
¼ taza de albaricoques secos, picados finos
4 cebolletas bien picadas
2 cucharaditas de salsa de guindilla dulce
1 diente de ajo majado
sal y pimienta
1 huevo poco batido
1 ó 2 cucharadas de pan recién rallado
1 pimiento rojo grande
aceite para freír
1 torta italiana, cortada en cuartos
ramitas de guisantes para decorar

1. *Para preparar la salsa:* mezcle el yogur con la miel, la tahina o la manteca de cacahuete y el ajo en un bol; líguelo bien.
2. Amase en un cuenco la carne picada junto con



los albaricoques, las cebolletas, la salsa de guindilla, el ajo, la sal y la pimienta, el huevo y el pan rallado. Forme con la masa resultante 4 porciones redondas, cúbralas y déjelas en el frigorífico unos 10 minutos.
3. Corte el pimiento por la mitad, extráigale las semillas y la membrana, colóquelo en el grill, untado con aceite, y déjelo en el horno precalentado unos 5 minutos o hasta que la piel se vuelva negra. Cúbralo luego con un paño húmedo y déjelo enfriar. Una vez frío, pélelo y córtelo en tiritas.
4. En una sartén de fondo pesado con aceite, fría las porciones durante unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente. Corte la torta horizontalmente y tueste un poco la cara interna de las rebanadas; úntelas con mantequilla a gusto y sírvalas en platos individuales cubiertas con ramitas de guisantes, la hamburguesa, las tiras de pimiento, la salsa de yogur y la otra mitad de la torta italiana.

Hamburguesa de pollo a la vienesa

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



4 filetes de pollo
1 huevo
2 cucharadas de leche
⅔ taza de pan rallado
1 cucharada de cebollinos frescos picados
2 cucharaditas de perejil fresco picado
2 cucharadas de nueces molidas
harina blanca
sal y pimienta
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite de oliva
4 panecillos al gusto
ensalada mixta como guarnición
chutney de mango verde como guarnición

1. Elimine el exceso de grasa y los nervios de los filetes y coloque estos últimos entre dos trozos de plástico transparente para aplanarlos con un mazo o rodillo. Use un bol para ligar el huevo y la leche, y un plato para mezclar el pan rallado, el cebollino, el perejil y las nueces. Reboce los filetes con la harina salpimentada y sacúdalos para que no queden excesivamente enharinados.



Hamburguesa de pollo a la vienesa (izquierda) y de ternera y albaricoques con salsa de yogur

2. En una sartén de fondo pesado, con aceite y mantequilla, fría los filetes en tandas a fuego medio y durante unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y bien hechos. Déjelos escurrir sobre papel absorbente.
3. Corte los panecillos por la mitad, tueste un poco la cara interna de los mismos y úntela con mantequilla al gusto. Coloque las bases de los panecillos en 4 platos individuales y encima de éstos, un poco de ensalada verde y un filete de pollo. Añada, si lo desea, una cucharada de chutney de mango verde y cúbralo todo con la otra mitad del panecillo.

Nota: Se puede servir con mayonesa o mostaza, en lugar de chutney.

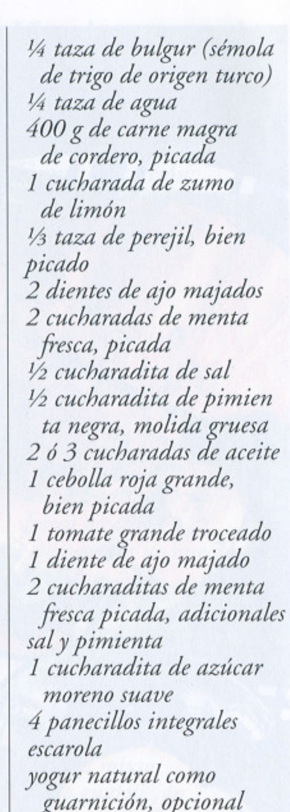
Hamburguesa de pollo al estilo asiático

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



2 cucharadas de aceite de cacahuete
1 cebolla bien picada
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo majados
500 g de filetes de pollo desmenuzados
1 ó 2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de vino de arroz
1 cucharada de salsa de soja china Hoisin
2 cucharaditas de azúcar
⅓ taza de castañas de agua picadas
aceite para freír
200 g de brotes de judía
1 cucharada de semillas de sésamo
pimienta al gusto
2 tazas de col china, rallada
1 cucharadita de salsa de soja, adicional
4 bollos de pan blanco
crema agria, opcional

1. En una sartén mediana con aceite de cacahuete, rehogue el ajo, la cebolla y el jengibre a fuego medio durante 3 minutos o hasta que estén tiernos. Retírelos y déjelos enfriar.



2. Triture el pollo con la picadora durante unos 20 segundos, viértalo en un cuenco y combínelo bien con la mezcla de cebolla, la salsa de soja, el vino de arroz, la salsa hoisin, el azúcar y las castañas de agua. Moldee la masa resultante en 4 porciones redondas.
3. En una sartén con algo de aceite, fría las porciones a fuego medio durante unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Retire del fuego y mantenga caliente. Rehogue ahora los brotes, las semillas, la pimienta, la col y la salsa de soja adicional.
4. Corte los bollos en dos y cubra la base de los mismos con la mezcla de col, una hamburguesa, la crema agria y la otra mitad del bollo.

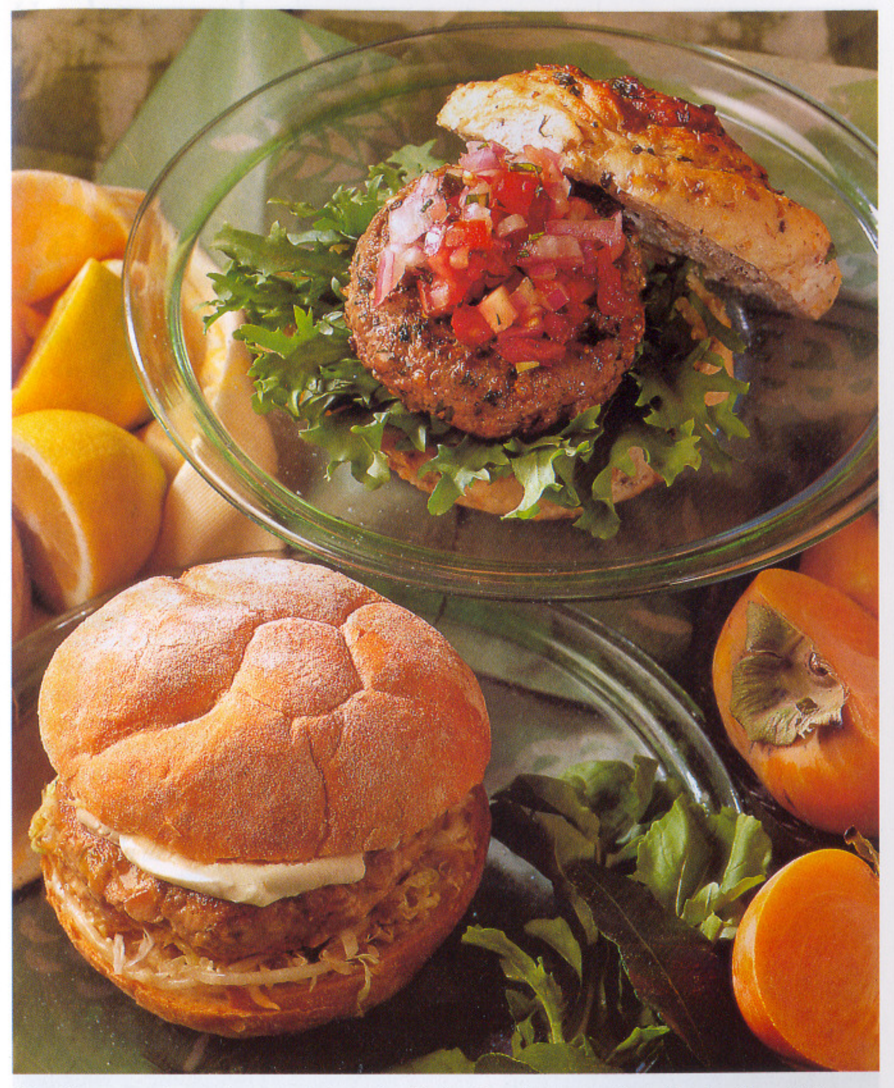


Hamburguesa de cordero con bulgur

Tiempo de preparación:
25 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas

¼ taza de bulgur (sémola de trigo de origen turco)
¼ taza de agua
400 g de carne magra de cordero, picada
1 cucharada de zumo de limón
⅓ taza de perejil, bien picado
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de menta fresca, picada
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra, molida gruesa
2 ó 3 cucharadas de aceite
1 cebolla roja grande, bien picada
1 tomate grande troceado
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de menta fresca picada, adicionales
sal y pimienta
1 cucharadita de azúcar moreno suave
4 panecillos integrales
escarola
yogur natural como guarnición, opcional

1. Ponga el bulgur a remojar en un bol durante una media hora; escúrralo y cháfelo bien para que suelte el exceso de agua. Amáselo luego con la carne picada, el zumo de limón, el perejil, el ajo, la menta, la pimienta y la sal hasta conseguir una masa homogenea y moldéela a continuación en 4 hamburguesas.
2. En una sartén grande con aceite caliente, fría las hamburguesas a fuego medio 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas.
3. Mezcle en un bol la cebolla, el tomate, el ajo, la menta, la sal, el azúcar y la pimienta. Corte los panecillos por la mitad, reparta las bases de los mismos entre 4 platos individuales y cúbralas con la escarola, una hamburguesa, la mezcla de cebolla y la otra mitad del panecillo. Puede servirse con una cucharada de yogur y cintas de calabaza o de patata crujientes como guarnición.



Hamburguesa de cordero con bulgur (arriba) y hamburguesa de pollo al estilo asiático

Hamburguesa de carne de cerdo al aceite de sésamo

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



375 g de carne magra de cerdo, picada
2 cucharaditas de jengibre recién rallado
2 dientes de ajo majados
⅓ taza de castañas de agua picadas
½ taza de zanahoria bien rallada
½ taza de col china, en tiritas
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de salsa de guindilla dulce
1 cucharadita de azúcar
sal y pimienta
1 cucharada de aceite de cacahuete
1 cucharada de aceite de sésamo
1 taza de brotes de judía
1 calabacín, cortado en diagonal en rodajas finas
½ taza de lechuga oruga
60 g de ramitas de guisante
4 panecillos de sésamo

1. Forme una masa con la carne picada, el jengibre, el ajo, las castañas de agua, la zanahoria, la col, la salsa de soja, la salsa de guindilla, el azúcar, la sal y la pimienta. Divídala en 4 porciones redondas.
2. En una sartén con el aceite de cacahuete, fría las hamburguesas a fuego medio por ambos lados hasta que estén doradas y bien hechas; resérvelas calientes. Vierta el aceite de sésamo en la sartén y rehogue unos 3 minutos a fuego medio los brotes de judía, el calabacín, la lechuga y las ramitas.
3. Corte los panecillos en dos, tuéstelos ligeramente y úntelos con mantequilla al gusto. Sirva la base del pan cubierta con la hamburguesa, la mezcla de hortalizas y el panecillo.



Hamburguesa de carne de cerdo con manzana

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
15–20 minutos
Para 4 personas



4 ciruelas pasas sin hueso, cortadas por la mitad
4 chuletas de cerdo deshuesadas
1 cucharada de mostaza americana suave
¼ taza de nata doble
sal y pimienta
2 manzanas verdes medianas, sin pelar
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo majado
1 pan inglés
80 g de ramitas de guisante

1. Sumerja las ciruelas en un bol con agua hirviendo y déjelas unos instantes. Elimine la grasa y los nervios de la carne. En un bol mezcle la mostaza, la nata, la sal y la pimienta. Reserve.
2. Retire el corazón de las manzanas con una deshuesadora y corte éstas en anillos de 1 cm de grosor. En una sartén grande con mantequilla, rehogue los anillos de manzana a fuego medio 3 minutos por cada lado o hasta que estén tiernos. Retírelos del fuego y resérvelos calientes. Agregue aceite y ajo a la sartén, sofría 1 minuto y añada las chuletas; fríalas hasta que estén ligeramente doradas y bien hechas.
3. Escurra bien las ciruelas. Corte 8 rebanadas de pan y tuéstelas por ambas caras; úntelas con mantequilla. Cubra 4 con ramitas de guisante, una chuleta, manzana, ciruelas y mezcla de mostaza. Complete con otra rebanada.

Hamburguesa de carne de cerdo al aceite de sésamo (arriba) y hamburguesa de carne de cerdo con manzana

Hamburguesa de pollo al pimentón con patatas

Tiempo de preparación:
20–30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

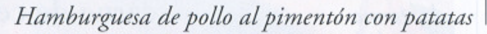
 

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, bien picada
500 g de carne magra de pollo, picada
2 cucharaditas de pimentón
¼ cucharadita de guindilla en polvo
½ taza de pan recién rallado
¼ taza de crema agria
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta blanca
aceite para freír
2 patatas nuevas grandes en rodajas muy finas
8 rebanadas gruesas de pan francés
pan y mantequilla
pepinillos escurridos
1 pimiento verde pequeño, en anillos finos
mayonesa de huevo entero

1. En una sartén pequeña, fría la cebolla a fuego medio 3 minutos o hasta que esté tierna y dorada. Retírela del fuego y deje enfriar. Amase la carne picada con el pimentón, la guindilla en polvo, el pan rallado, la crema, la sal, la pimienta y la cebolla. Divida la masa en 4 porciones.
2. Vierta aceite en una cazuela mediana hasta unos 2 cm y caliéntelo. Seque las patatas con papel de cocina y fríalas en tandas de 3 minutos o hasta que se doren. Déjelas escurrir sobre papel absorbente, cúbralas y resérvelas calientes.
3. En una sartén grande o parrilla, bien untada con aceite, fría las porciones 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas.
4. Tueste las rebanadas de pan y, si lo desea, úntelas con mantequilla. Encima de 4 de ellas disponga las rodajas de patata superpuestas, los anillos de pimiento, la hamburguesa, los pepinillos y la mayonesa. Cúbralo todo con otra rebanada y decórelo con hierbas frescas.

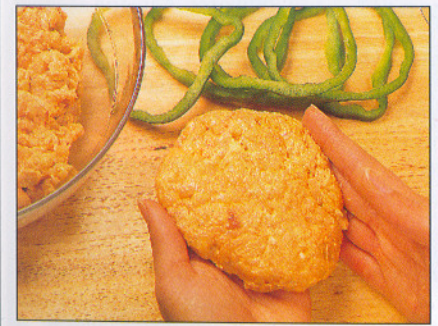
CONSEJO

La carne picada de pollo puede adquirirla en su carnicería o pollería habitual, aunque, si lo prefiere, también puede prepararla en casa. Utilice, en tal caso, muslos de pollo sin piel o filetes de pechuga, elimine el exceso de grasa de la carne, trocéela y pásela en tandas por la picadora hasta dejarla bien fina.

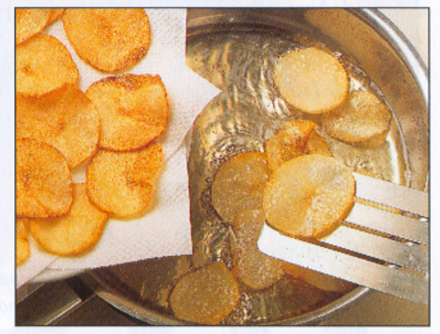




Hamburguesa de pollo al pimentón con patatas



1. Moldee la masa con las manos para formar 4 hamburguesas.



2. Fría las patatas en tandas, retírelas con una espumadera y déjelas escurrir.



3. Fría las hamburguesas 3 minutos por ambos lados hasta que estén bien hechas.



4. Coloque las hamburguesas sobre las patatas y el pimiento. Añada los pepinillos.

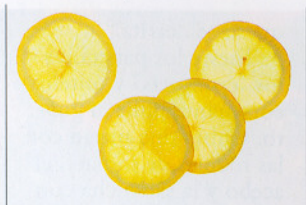
Hamburguesa de huevos con bacon

Tiempo de preparación:
15–20 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



aceite para freír
4 lonjas de bacon gruesas, en cuartos y sin piel
4 huevos
8 gofres
4 lonchas de queso tipo cheddar
jarabe de arce, opcional

1. En una sartén con poco aceite, fría el bacon y los huevos a fuego medio, hasta que éstos estén cuajados y el bacon, dorado y crujiente.
2. Mientras se hacen los huevos y el bacon, tueste los gofres ligeramente por ambas caras; añada las lonchas de queso a 4 gofres y déjelos en el grill precalentado unos 2 minutos o hasta que el queso se derrita. Dispóngalos en platos individuales.
3. Añada el bacon y un huevo a cada gofre, vierta un poco de jarabe de arce por encima o salsa Perrin's, según prefiera. Cúbralo todo con los gofres restantes y sírvalo inmediatamente.



Hamburguesa de cerdo y cacahuete con col a la menta

Tiempo de preparación:
35 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



2 tazas de col rallada fina
1 cebolla roja pequeña, bien picada
1 zanahoria pequeña, rallada fina
1 cucharada de menta fresca, picada
¼ taza de piña fresca o en conserva, bien picada
¼ taza de mayonesa de huevo entero
1 tronco de apio picado
2 cucharaditas de zumo de naranja o de limón
375 g de carne magra de cerdo, picada
1 cucharadita de manteca de cacahuete con trozos de cacahuete
¼ taza de arroz blanco hervido
2 cebolletas en rodajitas
1 cucharada de zumo de limón
1 diente de ajo majado
1 huevo
2 ó 3 cucharadas de cacahuetes tostados con miel, bien picados
sal y pimienta negra molida al gusto
4 bollos de pan blanco
chutney de albaricoque, manzana y nuez *(vea página 63),* *opcional*

1. Vierta la col rallada, la cebolla roja, la zanahoria, la menta, la piña, la mayonesa, el apio y el zumo en un cuenco. Mézclelo bien y reserve.
2. Amase la carne picada con el arroz, la manteca de cacahuete, la cebolleta, el zumo de limón, el ajo, los cacahuetes, el huevo, la sal y la pimienta. Divida la masa resultante en 4 porciones redondas.
3. Caliente una sartén grande o parrilla untada con aceite. Fría las porciones durante unos 3 minutos cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Corte los bollos por la mitad, tuéstelos y úntelos con mantequilla al gusto. Disponga las bases de los mismos en 4 platos individuales, añádales una cucharada de la mezcla de col escurrida, una hamburguesa y otra cucharada de chutney, si lo desea. Cúbralo todo con la otra mitad del bollo.

Hamburguesa de cerdo y cacahuete con col a la menta (arriba) y hamburguesa de huevos con bacon

Hamburguesa de salchicha al queso

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



4 salchichas de cerdo gruesas
¼ taza de conserva de tomate o chutney
1 cucharada de mostaza de grano entero
½ taza de queso rallado
8 rebanadas de pan blanco u 8 "crumpets" cuadrados
1 tomate en rodajas finas
acebo de hoja verde
pimienta negra, opcional

1. Corte las salchichas a lo largo, abriéndolas en dos, y realice pequeños cortes en diagonal a lo largo de las mismas para evitar que se doblen al asarlas.
2. Caliente una parrilla bien untada con aceite y fría las salchichas unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Puestas cara abajo en una bandeja forrada con papel de aluminio, barnícelas con la conserva de tomate o chutney y mostaza, y espolvoréelas con el queso. Déjelas en el grill del horno unos 2 minutos o hasta que el queso se derrita.
3. Tueste los panecillos o los "crumpets" y úntelos con mantequilla al gusto. Cubra una mitad con las rodajas de tomate, el acebo y la salchicha con el queso en la parte de arriba. Sazone con pimienta al gusto y sirva con la rebanada o "crumpet" restante.



Hamburguesa a las hierbas

Tiempo de preparación:
20 minutos + tiempo de refrigeración
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



250 g de carne magra de vacuno, picada
250 g de carne de cerdo picada
2 cucharadas de perejil, bien picado
2 cucharaditas de tomillo fresco, picado o ¾ cucharadita de tomillo seco
2 cucharaditas de romero fresco, picado o ¾ cucharadita de romero seco
1 cucharadita de mejorana fresca, picada o ½ cucharadita de mejorana seca
1 cucharadita de corteza de limón, rallada fina
¾ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta negra
1 diente de ajo majado
¼ taza de vino tinto
1 cucharada de aceite
20 g de mantequilla
3 cucharaditas de azúcar moreno
1 mango grande, maduro pero no blando, pelado y cortado en rodajas finas
4 panecillos de harina de maíz
hojas de lechuga rizada verdes y rojas
conserva, opcional

1. Mezcle la carne picada, el perejil, el tomillo, el romero, la mejorana, la corteza de limón, la sal, la pimienta, el ajo y el vino tinto en un cuenco. Amáselo bien y forme 4 porciones redondas; cúbralas y déjelas en el frigorífico media hora o hasta 12 horas.
2. En una sartén con aceite, fría las hamburguesas a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Mientras éstas se hacen, caliente mantequilla en otra sartén pequeña y plana; vierta el azúcar y déjelo a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que se disuelva. Incorpore las rodajas de mango y déjelas cocer a fuego lento 3 minutos por cada lado hasta que queden recubiertas y ligeramente doradas, sin que se ablanden demasiado.
3. Corte los panecillos por la mitad y tuéstelos. Sírvalos con las hojas de lechuga rizada, una hamburguesa y algunas rodajas de mango. Añada una cucharada de conserva al gusto y cubra con la otra mitad del panecillo.



Hamburguesa de salchicha al queso (arriba) y hamburguesa a las hierbas

Hamburguesa de salami a la italiana

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas



80 g de mantequilla ablandada
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 ó 2 dientes de ajo majados
2 pimientos verdes
4 panecillos integrales redondos italianos
2 tomates en rodajas
8 lonchas grandes de salami condimentado
3 cebolletas en rodajas
⅓ taza de queso parmesano, cortado en virutas

1. Ponga a calentar el horno a 180 °C. Bata la mantequilla, la pimienta y el ajo en un bol hasta ablandarlo. Corte los pimientos en dos, extraiga las semillas y la membrana, y colóquelos sobre una rejilla. Únteles la piel con aceite y déjelos en el grill del horno hasta que ésta se vuelva negra. Retírelos y déjelos enfriar cubiertos con un paño húmedo. Pélelos y córtelos en tiras de 2 cm.
2. Divida los panecillos en dos mitades y unte éstas con la mezcla de mantequilla. Disponga las bases del pan en una bandeja de horno con papel de aluminio; cúbralas con rodajas de tomate, dos lonchas de salami, cebolleta, queso, pimiento, y, finalmente, la otra mitad del pan. Déjelo en el horno 15 minutos y sírvalo con mondaduras de patata.



Hamburguesa de jamón con piña

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



1 taza de col rallada fina
3 cebolletas en rodajitas
1 zanahoria mediana rallada
2 cucharadas de mayonesa de huevo entero
1 cucharadita de zumo de lima o limón
1 cucharadita de corteza de lima o limón, rallada
4 rodajas de piña de lata, reserve el jugo
1 cucharadita de miel
2 cucharaditas de jengibre fresco, rallado
1 cucharadita de zumo de lima o limón, adicional
1 cucharadita de mostaza en polvo
1 cucharadita de azúcar moreno
4 filetes de jamón grandes (1,25 cm de grosor)
4 bollos redondos y planos

1. Vierta la col, la cebolleta, la zanahoria, la mayonesa y el zumo de lima o limón en un bol. Remueva para que se mezcle bien y resérvelo.
2. Vierta en una sartén grande la corteza, 125 ml de jugo de piña, la miel, el jengibre rallado, el zumo adicional, la mostaza y el azúcar, y llévelo a ebullición. Incorpore los filetes y déjelos a fuego medio 3 minutos o hasta que se absorba todo el líquido y la carne quede recubierta de una capa glaseada. Retire los filetes hacia un lado de la sartén y agregue las rodajas de piña para calentarlas.
3. Corte los bollos por la mitad, tueste ligeramente ambas caras y úntelas con mantequilla, si lo desea. Reparta las bases entre 4 platos individuales y cúbralas con un filete de jamón, las rodajas de piña y una cucharada de mezcla de col bien escurrida. Cubra todo con la otra mitad del bollo.

Hamburguesa de jamón con piña (arriba) y hamburguesa de salami a la italiana

Hamburguesa a los 4 quesos

Tiempo de preparación:
20–30 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas



750 g de carne magra de vacuno, picada
1 cebolla pequeña bien picada
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharada de cebollinos recién picados
2 cucharadas de queso parmesano, rallado fino
sal y pimienta
50 g de queso cheddar añejo
40 g de queso crema
1 ó 2 cucharadas de crema agria
2 cucharadas de queso ahumado, rallado fino
1 cucharadita de corteza de limón rallada
4 panecillos integrales
lechuga trocadero
tomillo fresco picado
hortalizas como guarnición, opcional

1. Amase la carne picada, la cebolla, el concentrado de tomate , los cebollinos, el parmesano, la sal y la pimienta. Divida la masa resultante en 4 porciones. Corte el cheddar en 4 cuadrados de unos 3 cm de ancho y 1 cm de grosor. Introduzca un cuadrado en el centro de cada hamburguesa; cúbralo con la misma carne y déle a ésta una forma redonda.
2. En una sartén o parrilla, bien untada de aceite, fría las hamburguesas unos 7 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Mientras éstas se asan, bata el queso crema con la batidora eléctrica hasta dejarlo fino. Agregue la crema agria, el queso ahumado y la corteza de limón; bátalo todo hasta dejarlo bien ligado.
3. Corte los panecillos por la mitad y tuéstelos ligeramente en el grill del horno. Reparta las bases entre 4 platos individuales y cúbralas con la lechuga, una hamburguesa y una cucharada de la mezcla de queso crema. Espolvoree con el tomillo y termine con la otra mitad del panecillo. Puede servir las hamburguesas acompañadas de un surtido de hortalizas asadas al gusto.

> **Consejo**
> Es aconsejable comprar el queso parmesano al corte y rallarlo en casa; el sabor que se obtiene es muy superior al del parmesano que viene ya rallado en paquetes.

Hamburguesa de salmón fresco

Tiempo de preparación:
25 minutos + tiempo en reposo
Tiempo de cocción:
10–12 minutos
Para 4 personas



1 filete de salmón fresco de 400 g
2 cucharadas de zumo de limón
½ cucharadita de pimienta negra molida
2 pepinos, cortados en rodajas finas
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de mostaza francesa
2 cucharaditas de mostaza inglesa picante
2 cucharadas de crema agria
2 cucharaditas de zumo de limón, adicionales
2 cucharadas de aceite de oliva ligero
1 puerro, en rodajas finas
4 roscas de pan blanco o bagels hebreos, en dos
4 hojas de lechuga rizada
1 huevo duro, en rodajas
caviar negro

1.Corte el salmón en 4 partes, rocíelo con el zumo de limón y sazónelo con pimienta. Mezcle el pepino, la sal y el azúcar en un bol; deje reposar 20 minutos y escúrralo. Ligue las mostazas con la crema agria y el zumo adicional.
2. En una sartén grande con una cucharada de aceite, fría el salmón 1 minuto por cada lado a fuego alto. Cúbralo, retírelo del fuego y déjelo que termine de cocerse.
3. Caliente el resto del aceite en otra sartén y rehogue el puerro hasta que esté tierno.
4. Reparta las bases de las roscas entre 4 platos individuales y cúbralas con la lechuga, el pepino escurrido y el salmón. Continúe con la mezcla de mostaza, el puerro, el huevo, ½ cucharadita de caviar y la otra mitad de la rosca. Decórelas con un ramito de eneldo y sírvalas con patatas chips.



Hamburguesa a los 4 quesos (arriba) y hamburguesa de salmón fresco

Hamburguesa de setas y piñones

Tiempo de preparación:
40 minutos + tiempo de refrigeración
Tiempo de cocción:
15–20 minutos
Para 4 personas

4 cucharadas de aceite de oliva ligero
1 cebolla bien picada
1 diente de ajo majado
375 g de champiñones, en rodajas gruesas
1 huevo
1 taza de pan rallado
⅓ taza de piñones tostados
3 cucharaditas de tomillo fresco, bien picado
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
½ pimiento rojo, cortado en tiras, a lo largo
1 taza de zanahoria rallada
2 cebolletas en rodajitas
¼ cucharadita de tabasco
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de crema agria
4 panecillos de pan blanco
lechuga, cortada en tiritas
50 g de virutas de queso parmesano

1. En una sartén grande con 2 cucharadas de aceite, sofría la cebolla y el ajo picados unos 10 minutos hasta que estén tiernos. Incorpore los champiñones en rodajas y déjelos a fuego alto hasta que estén tiernos y el líquido se haya evaporado. Retírelos del fuego y déjelos enfriar.
2. Use la picadora eléctrica para obtener un puré con la mezcla de setas, el huevo y el pan rallado. Agregue los piñones, el tomillo, la pimienta y la sal. Refrigere unas horas hasta que la masa resultante esté firme; moldéela luego con las manos húmedas para formar las 4 hamburguesas. En una sartén con el resto del aceite, fría las porciones a fuego medio 3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas; retírelas del fuego y consérvelas calientes. Rehogue el pimiento 3 minutos o hasta que esté tierno.
3. En un bol, trabaje la zanahoria, las cebolletas, el tabasco, la mayonesa y la crema agria hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Corte los panecillos por la mitad y tueste la cara interna de los mismos. Reparta las bases entre 4 platos individuales y úntelas con una capa de la mezcla de zanahoria. Reparta las tiritas de lechuga por encima y, a continuación, añada la hamburguesa. Encima de ésta coloque las tiras de pimiento y grandes virutas de queso parmesano. Termine el conjunto con la otra mitad del panecillo.

Hamburguesa de cangrejo con crema de guindilla

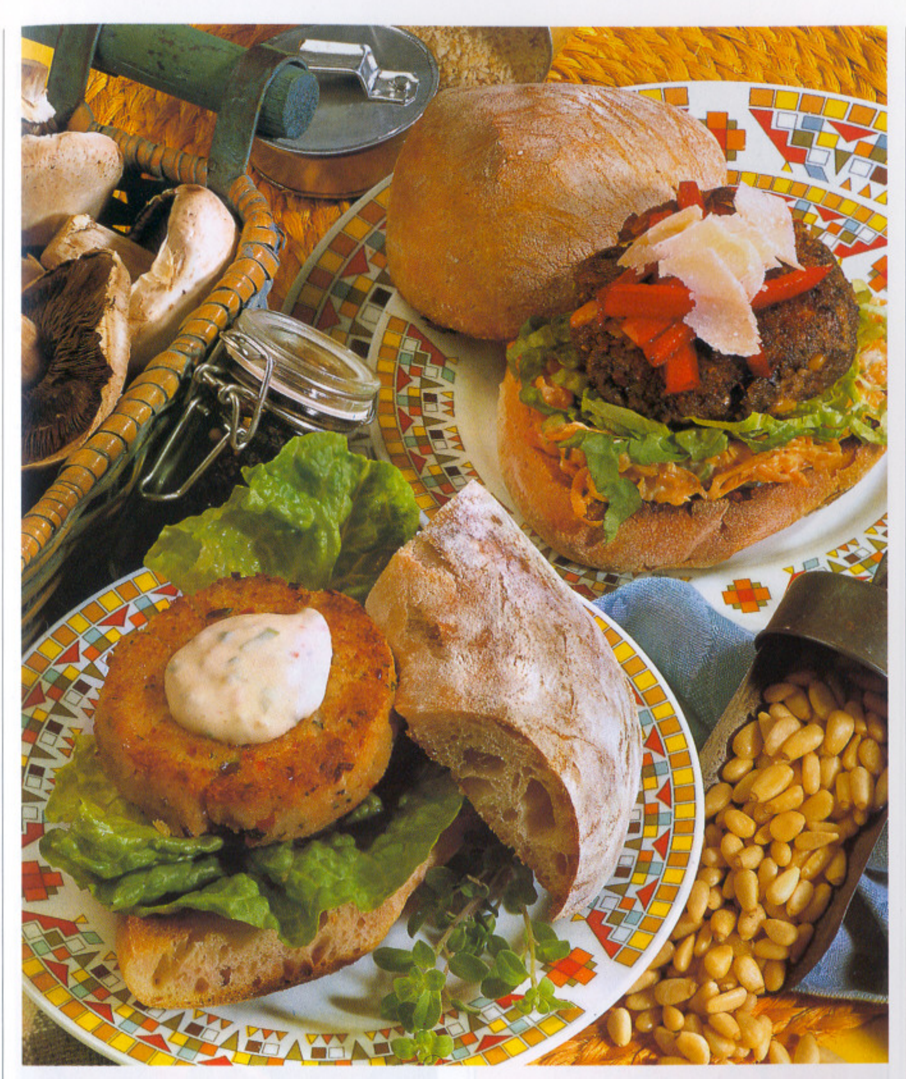
Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 4 personas



Crema de guindilla
¼ taza de crema agria
2 ó 3 cucharaditas de salsa de guindillas, dulce o picante
½ cucharadita de comino molido
1 cucharada de yogur natural
2 cucharaditas de cebollinos frescos, picados

200 g de carne de cangrejo, escurrida
1 taza de pan rallado
2 cebolletas bien picadas
¼ taza de mayonesa de huevo entero
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharada de cilantro fresco picado
1 cucharada de pimiento rojo, bien picado
1 huevo poco batido
½ cucharadita de corteza de lima rallada
sal y pimienta al gusto
aceite para sofreír
1 pan redondo italiano, cortado en cuartos
hojas de lechuga romana

1. ***Para la crema de guindilla:*** trabaje todos los ingredientes en un bol hasta ligarlos bien.
2. Amase la carne de cangrejo con el pan rallado, la cebolla, la mayonesa, el huevo, el cilantro, el zumo, el pimiento, la corteza, la sal y la pimienta y moldee la masa en 4 porciones.
3. En una sartén con aceite, fría cada una de las porciones a fuego medio 3 minutos por cada lado; deje escurrir sobre papel.
4. Corte los cuartos de pan en dos y tuéstelos; encima de las bases extienda la lechuga, la hamburguesa y la crema de guindilla. Sírvalos con la otra mitad del pan.



Hamburguesa de setas y piñones (arriba) y hamburguesa de cangrejo con crema de guindilla

Rollitos de hamburguesa con tomate y olivas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15–20 minutos
Para 4 personas



500 g carne magra de vacuno, picada
200 g de carne de salchicha picada
1 huevo
2 cucharaditas de orégano fresco picado o ½ cucharadita de orégano seco
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharadas de pan rallado
30 g de mantequilla
1 cebolla, en rodajitas
10 tomates "cherry", cortados por la mitad
½ taza de salsa de tomate
10 olivas verdes rellenas, en rodajitas
2 ó 3 cucharaditas de rábano picante, rallado
1 cucharadita de salsa Perrin's
1 cucharadita de mostaza francesa o alemana
4 rebanadas de pan lavash o tortillas de maíz

1. Amase la carne picada, el huevo, el orégano, la sal, la pimienta y el pan rallado en un cuenco; moldee la masa en 4 porciones con forma de salchicha.
2. En una sartén mediana con mantequilla, sofría la cebolla a fuego medio hasta que esté tierna y dorada. Incorpore los tomates, las olivas, la salsa de tomate, el rábano picante, la salsa Perrin's y la mostaza. Deje cocer unos 2 minutos sin dejar de remover y llévelo a ebullición. Baje el fuego, destápelo y déjelo cocer a fuego lento de 5 a 10 minutos hasta que se reduzca el líquido y la salsa espese. Resérvela.
3. En una sartén grande con poco aceite, fría las hamburguesas a fuego medio unos 8 minutos dándoles la vuelta a menudo para que se doren por igual. Retírelas del fuego y déjelas escurrir.
4. Ponga las hamburguesas en diagonal sobre un extremo del pan. Añada a la carne una cucharada de la mezcla de tomate y oliva; pliegue los otros 3 extremos sobre el relleno y enróllelo bien.

Consejo
Puede utilizar tomates en conserva, escurridos y picados, en lugar de los tomates "cherry", aunque debe tener en cuenta que los tomates frescos poseen siempre un sabor mucho más intenso.

Rollitos de hamburguesa con tomate y olivas



1. Amase ambos tipos de carne picada, la pimienta, el huevo, la sal y el pan rallado.



2. Agregue la mostaza y deje cocer la mezcla 2 minutos sin dejar de remover.



3. Fría las hamburguesas a fuego medio; déles la vuelta a menudo. Déjelas escurrir.



4. Pliegue los extremos hacia dentro de modo que cubran el relleno; enróllelo.

Hamburguesa de garbanzos vegetal con hummus

Tiempo de preparación:
20–30 min. + 2 horas de refrigeración
Tiempo de cocción:
15–20 minutos
Para 4 personas



Hummus
300 g de garbanzos escurridos
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de crema agria
1 cucharada de manteca de cacahuete o tahina (pasta de sésamo)
1 cucharadita de comino molido
2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

½ taza de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada fina
1 cucharadita de polvos de curry
½ taza de guisantes frescos o congelados
½ taza de zanahoria picada fina
½ taza de calabaza picada fina
1 tomate, pelado y picado
¾ taza de pan rallado
1 huevo
sal y pimienta
300 g de garbanzos, escurridos, adicionales
1 pan de centeno, rebanado
lechuga
1 pepino, cortado a lo largo y en finas rodajas
1 tomate en rodajitas, adicional
1 cebolla roja, cortada en aros finos

1. Para elaborar el hummus, vierta los garbanzos, el ajo, el zumo, la crema, la manteca de cacahuete, el comino y las semillas de sésamo en la picadora. Tritúrelo todo medio minuto o hasta obtener una mezcla uniforme. Resérvelo.
2. En una sartén mediana con dos cucharadas de aceite, rehogue la cebolla con los polvos de curry durante 3 minutos a fuego medio o hasta que ésta esté tierna. Incorpore los guisantes, la zanahoria y la calabaza; déjelo cocer 2 minutos. Añada el tomate, baje el fuego, tápelo y déjelo cocer 5 minutos o hasta que las hortalizas estén tiernas. Retire del fuego, deje enfriar un poco y agregue el pan rallado, el huevo, la sal y la pimienta. Páselo todo a un bol.
3. Con la picadora, triture los garbanzos restantes bien finos y mézclelos con las hortalizas; cúbralo y refrigérelo 2 horas. Divida la masa en 4 porciones redondas y planas.
4. En una sartén con el resto del aceite, fría las porciones a fuego medio unos 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Tueste las rebanadas de pan al gusto y ponga 4 en platos individuales; encima de cada una extienda la lechuga, el pepino, el tomate, los aros de cebolla y una hamburguesa. Añada una cucharada de hummus y termine con otra rebanada.



Hamburguesa de cebolla y hierbas mixtas

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



400 g de carne magra de vacuno, picada
350 g carne de cerdo y ternera, picada
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta blanca
1 cucharada de salsa barbacoa
1 cebolla roja pequeña, bien picada
1 cucharadita de hierbas mixtas
1 cucharadita de menta fresca, picada
30 g de mantequilla



Hamburguesa de cebolla y finas hierbas (arriba) y de garbanzos vegetal con hummus

6 cebolletas grandes, en rodajas, en diagonal
4 panecillos crujientes, cortados por la mitad
escarola
salsa o conserva
125 g de queso camembert, en lonchas finas

1. Amase la carne picada con la sal, la pimienta, la salsa, la cebolla, las finas hierbas y la menta, y forme 4 porciones con la masa resultante.
2. En una sartén grande o parrilla untada con aceite, fría las porciones 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Cuando ya estén casi a punto, sofría la cebolla en otra sartén con la mantequilla, hasta que esté tierna.
3. Tueste los panecillos y úntelos con mantequilla. Ponga las bases en 4 platos individuales y cúbralas con la escarola, una hamburguesa, conserva, el queso, la cebolla y, finalmente, el panecillo.

Hamburguesa a la guindilla

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
10–15 minutos
Para 4 personas



500 g de carne magra de vacuno, picada
4 cebolletas picadas finas
2 cucharadas de salsa de guindilla dulce
1 diente de ajo majado
2 cucharaditas de salsa Perrin's
1 cucharada de concentrado de tomate
2 cucharadas de cilantro fresco picado
sal y pimienta
salsa tabasco al gusto
1 cebolla roja grande, en aros de 1 cm de grosor
¼ taza de salsa de soja
3 cucharaditas de azúcar moreno
hojas de lechuga
8 rebanadas gruesas de pan blanco
4 guindillas jalapeñas, cortadas en rodajitas

1. Amase la carne picada con la cebolla, la salsa de guindilla, el ajo, la salsa Perrin's, el concentrado de tomate, el cilantro, la sal, la pimienta y el tabasco en un cuenco; forme con la masa 4 porciones redondas.
2. En una sartén grande o parrilla, untada con aceite, fría las porciones 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y bien hechas. Mientras tanto, sofría los aros de cebolla hasta que estén tiernos. Barnícelos con una mezcla de azúcar y salsa de soja durante la cocción.
3. Lave las hojas de lechuga y séquelas con papel absorbente. Tueste el pan y coloque 4 rebanadas en platos individuales; encima de éstas ponga la lechuga, una hamburguesa, los aros de cebolla y la guindilla, seguido por otra tostada. Sirva con triángulos de patata crujientes.

Hamburguesa vegetariana

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
10 minutos
Para 4 personas



400 g de tofu blando escurrido
1 zanahoria mediana pelada
1 bandejita de panochas de maíz "babys"
¼ taza de aceite de cacahuete
1 cebolla mediana, en aros finos
1 diente de ajo majado
1 tronco de apio, en rodajas finas
1 pimiento rojo, en tiritas
¼ taza de agua
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de salsa de guindilla dulce
2 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharadas de harina de maíz, adicionales
1 cucharadita de pimentón en polvo
1 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 cucharadita de cilantro molido
1 pan de centeno, rebanado y tostado
brotes de alfalfa

1. Corte el tofu en 8 rodajas y déjelo escurrir sobre papel absorbente. Use un pelador de verduras para cortar las zanahorias en cintas largas. Divida las panochitas en dos mitades a lo largo.
2. Caliente la mitad del aceite en una sartén grande o wok, y sofría la cebolla y el ajo 1 minuto a fuego medio; agregue la zanahoria, el apio, el pimiento y el maíz. Saltéelo a fuego alto durante 3 minutos sin dejar de remover. Añada el agua, junto con la harina de maíz, la salsa de guindilla y la salsa de soja. Déjelo cocer 2 minutos más hasta que la mezcla hierva y espese, y las hortalizas estén tiernas. Retire del fuego y manténgalo caliente.
3. Mezcle la harina de maíz adicional con el pimentón, la cúrcuma y el cilantro sobre una hoja de papel parafinado. Reboce las rodajas de tofu con la mezcla resultante.
4. Reparta 4 rebanadas de pan en platos individuales y, encima de cada una, extienda los brotes de alfalfa (o una hoja de lechuga, si lo prefiere), un poco de la mezcla de hortalizas y 2 rodajas de tofu frito. Sírvalas con otra rebanada de pan tostado para cubrir.



Hamburguesa vegetariana (arriba) y hamburguesa a la guindilla

Condimentos

Las salsas y chutneys constituyen la forma más tradicional y deliciosa de conservar la fruta y las hortalizas.



Salsa barbacoa picante

Tiempo de preparación: 35 minutos + tiempo en reposo
Tiempo de cocción: 1½–2 horas.
Para 1¾ l aprox.

2 pimientos rojos grandes, sin semillas ni membranas, troceados
2 kg de tomates maduros, troceados
3 cebollas medianas, picadas finas
3 troncos de apio picados
2 ½ tazas de vinagre de malta
2 guindillas rojas picadas
3 dientes de ajo majados
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
1 cucharada de hojas de cilantro frescas, en tiritas
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de especias
2 cucharaditas de pimienta negra molida
1 cucharadita de mostaza inglesa picante
2 cucharadas de pimentón
1 cucharadita de tabasco
1½ tazas de azúcar moreno

1. En una sartén grande de fondo pesado, vierta los pimientos, el tomate, la cebolla, el apio, el vinagre, las guindillas, el ajo, el jengibre, el cilantro, el comino, las especias, la pimienta, la mostaza, el pimentón y el tabasco. Llévelo a ebullición y cueza a fuego medio removiendo de vez en cuando; baje el fuego y cueza sin tapar una hora.
2. Deje enfriar 15 minutos y use la picadora para reducirlo a puré. Vuelva a verter la mezcla en la sartén, añada azúcar, cueza a fuego lento y remueva hasta que el azúcar se disuelva. Continúe una media hora o hasta que la mezcla esté lo suficientemente espesa que se pegue a la cuchara.
3. Vierta la mezcla en tarros esterilizados y ciérrelos de inmediato. Deje transcurrir dos días antes de consumir la salsa.

Conserva de melocotón y jengibre (izq.) y salsa barbacoa

Conserva de melocotones al jengibre

Tiempo de preparación:
15 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
20–25 minutos
Para 1 l



6 melocotones maduros grandes, pelados
1 cucharada de jengibre conservado en jarabe, bien picado
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cebolletas, bien picadas
¼ cucharadita de especias varias
2 clavos enteros
4 granos de pimienta negra enteros
2 cucharadas de vinagre
10 ml de salsa de soja

1. Corte los melocotones por la mitad, deshuéselos y trocéelos.
2. Viértalos junto con el jengibre, el azúcar, las cebollas, las especias, los clavos, los granos de pimienta, el vinagre y la salsa de soja en una sartén grande de fondo pesado. Cueza a fuego medio y remueva hasta que se disuelva el azúcar. Lleve la mezcla a ebullición, baje el fuego, tápela y cueza a fuego lento 15 minutos o hasta que esté fina y pulposa; retírela. Extraiga los clavos y los granos de pimienta.
3. Vierta la mezcla en tarros esterilizados templados y de cierre hermético. Una vez fríos, etiquételos con la fecha y el nombre. Refrigérelos y no los abra hasta pasados 2 días.

Encurtido de pepinos tradicional

Tiempo de preparación:
40 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
40 minutos
Para 1 l

1 kg de pepinos verdes, lavados y en rodajitas
2 cebollas blancas grandes, en daditos
2 cucharadas de sal
250 g de azúcar
1½ tazas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de semillas de mostaza
1 cucharadita de cúrcuma
¼ cucharadita de pimienta de Cayena

1. Mezcle en un bol los pepinos, la cebolla y la sal; añada agua hasta cubrir y deje reposar 2 horas.
2. Vierta el azúcar, el vinagre, las semillas de mostaza, la cúrcuma y la pimienta de Cayena en una sartén grande de fondo pesado; cueza a fuego medio sin dejar de remover hasta que el azúcar se disuelva. Añada los pepinos y la mezcla de cebolla; tape, baje el fuego y cueza 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que el pepino esté transparente. Retírela.
3. Deje enfriar 15 minutos y vierta la mezcla en tarros esterilizados y herméticos. No consumir hasta pasada 1 semana.

Salsa de tomate

Tiempo de preparación:
40 minutos + reposo
Tiempo de cocción:
45–55 minutos
Para 1¾ l



2 kg de tomates maduros, troceados
4 cebollas medianas, picadas finas
2 dientes de ajo troceados
1 cucharada de sal
1 cucharada de pimienta negra
½ cucharadita de pimienta de Cayena
6 clavos enteros
2 tazas de azúcar moreno
2 tazas de vinagre de vino blanco

1. Vierta el tomate, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta y los clavos en

Encurtido de pepinos tradicional y salsa de tomate

una sartén grande de fondo pesado; cueza a fuego medio durante 45 minutos o hasta que esté tierno y con mucho jugo.
2. Añada el azúcar y el vinagre y continúe a fuego lento hasta obtener una salsa espesa.
3. Pase la mezcla por un colador y viértala en tarros esterilizados templados, de cierre hermético. Deje reposar 1 semana antes de consumir. Guárdelos en sitio fresco y seco.

Chutney de albaricoque, manzana y nuez

Tiempo de preparación: 35 minutos + reposo
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para 1 l

1 kg de manzanas verdes, peladas, sin corazón y troceadas
125 g de albaricoques secos, picados
2 cebollas medianas
1 diente de ajo troceado
1 taza de sultanas
⅓ taza de nueces troceadas
2 cucharaditas de sal
¼ cucharadita de pimienta de Cayena
1 cucharadita de jengibre molido
1 taza de vinagre de malta
1 taza de azúcar moreno

1. Vierta la manzana, el albaricoque, la cebolla finamente picada, el ajo, las sultanas, las nueces, la sal, la pimienta, el jengibre y el vinagre en una sartén de fondo pesado. Cueza a fuego lento 5 minutos, removiendo de vez en cuando; tape y déjelo 20 minutos.
2. Añada el azúcar y cueza 10 minutos más sin taparlo y removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla tome consistencia de mermelada.
3. Vierta la mezcla en tarros esterilizados, calentados previamente, y cierre de inmediato. No los abra hasta pasadas 2 semanas.

Salsa de ciruelas picante

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15–20 minutos
Para 3 l



2 kg de ciruelas rojas
1 guindilla roja picada
1 cucharada de sal
1 cucharadita de pimienta de Cayena
1 cucharadita de clavos molidos
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
1 cucharadita de jengibre molido
6 tazas de vinagre de vino blanco
1 kg de azúcar

1. Corte las ciruelas por la mitad y extráigales el hueso.
2. Vierta las ciruelas, la guindilla, la sal, la pimienta de Cayena, los clavos, la pimienta de Jamaica, el jengibre, el vinagre y el azúcar en una sartén grande de fondo pesado. Lleve a ebullición, baje el fuego a medio y cueza mientras remueve hasta que se disuelva el azúcar.
3. Deje enfriar un poco la mezcla y viértala, por tandas, en la picadora a fin de darle una consistencia más fina. (Para saber si la mezcla está lo suficientemente espesa, compruebe que se adhiera a la cuchara.) Viértala finalmente en tarros de cierre hermético esterilizados y calentados previamente, y tápelos de inmediato.

Consejo
Si no es tiempo de ciruelas, puede utilizar ciruelas en conserva. Sírvase, en tal caso, del jugo de la conserva y reduzca la cantidad de vinagre a 1 litro.

Chutney de albaricoque, manzana y nuez; salsa de ciruela

Índice